



*Nunca,
nunca,
jamás
sacuda
a su
bebé!*

“Yo no sabia que sacudiendo a un bebé podia lastimarlo!”

Muchas veces este es el grito que se oye cuando es muy tarde y el daño ya se ha echo. Muchas personas no se dan cuenta que el sacudir a un niño violentamente es muy perjudicial.

Es la verdad.

Un fuerte tirón o sacudir violentamente a un bebé es igual que dejarlo caer de cabeza en una superficie dura desde una altura de ocho o diez pies. Puede causarle permanente daño al cerebro, ceguera o, en algunos casos, hasta la muerte.

Entonces por qué pasa?

La tensión de cuidar de un bebé que esta llorando puede causar sentimientos de frustracion, cólera y resentimiento. Estos sentimientos son espantosos porque nosotros pensamos que siempre tenemos que sentir amor por los niños. A veces adultos sacuden a bebés que estan llorando pensando que no los estan lastimando porque no les estan pegando. Pero niños se han muerto cuando los han sacudido.

Que puede hacer?

Darse cuenta que es normal tener sentimientos contradictorios por los bebés cuando lloran. Los bebés lloran por muchas razones diferentes Y TODOS los bebés saludables lloran. No tome esto personalmente. Los bebés se expresan del unico modo que saben - llorando. El bebé capta la tensión del adulto que lo cuida. Trate de calmarse.

Consuele a un bebé que llora.

Los bebés lloran cuando estan cansados, con hambre, incómodos, o enfermos. Los bebés tambien lloran cuando estan aburridos, demasiado estimulados, o solitarios. Algunos bebés hasta se acostumbran a llorar a la misma hora del día. Otros bebés pueden tener “cólico.” Algunas veces un bebé llora a pesar de todo lo que usted haga para consolarlo.

Si un bebé todavía esta llorando y no tiene hambre, esta mojado o tiene fiebre, intente algunos de los siguientes consejos:

Ponga a su bebé en su cuna y retirese para ver si se calma el mismo.

Mantenga a su bebé cerca de su cuerpo y camine o acúnelo suavemente mientras le habla o canta bajito.

Estando sentada, ponga a su bebé con la cara para abajo en sus rodillas, suavemente dele palmaditas en la espalda.

Pruebe una cama de cuerda o un columpio para mecer a su bebé hasta que se duerma. Los bebés menores de 6 meses necesitan tener sus cabezas apoyadas cuando usen un columpio de cuerda.

Acuérdese, nunca deje su bebé sin supervisión.

Para mas consejos útiles, pregúntele a su doctor de familia o a su pediatra por mas sugerencias.

Desarrolle un sistema de apoyo.

Dese un descanso de su bebé de vez en cuando.

No tenga miedo de pedirles ayuda a sus parientes y amigas.

Hable con alguien acerca de sus sentimientos.

Unase con un grupo de apoyo para padres.

Obtenga ayuda cuando la necesite.

(Numeros para ayuda estan en el otro lado de este folleto.)

Si necesita ayuda, llame a:

Durante Horas de Día

Departamento Local De Servicios Sociales

24 Horas Al Día

**Linea De Abuso Y Desatendimiento
De Niños Del Estado
1-800-552-7096**

**Linea De Violencia Domestica De Virginia
1-800-838-8238**

Acuérdese:

Cuando su bebé este llorando y usted se siente:

Abrumada

Sin energía

Deprimida

Cansada

Frustrada

Irritada

Con Miedo

Enojada

DETÉNGASE!

Nunca, nunca sacuda a su bebé!

VSSi

PEOPLE HELPING PEOPLE

COMMONWEALTH OF VIRGINIA
DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES

 **Children's Hospital
of The King's Daughters**

Norfolk, Virginia